

**Программа спортивно-культурного фестиваля «Спорт для каждого»
(стадион «Нижний Новгород», ул. Бетанкура д. 1А, 12 сентября 2024 г., 12:00 – 17:30)**

Функциональные (спортивные) зоны фестиваля

13:00 - 17:00	Зона воркаута	Воркаут-площадка — это зона на открытом воздухе, оснащённая турниками, брусьями, шведскими стенками и другим спортивным оборудованием. Она предназначена для тренировок с собственным весом, помогая развивать силу, выносливость и гибкость. Площадка подходит для людей любого уровня подготовки и способствует популяризации здорового образа жизни. Так же на площадке пройдут соревнования по данному виду спорта.
13:00 - 17:00	Зона гиревого спорта	Зона гиревого спорта – это зона на открытом воздухе, оснащенная гирями. Площадка подходит для людей любого уровня подготовки и способствует популяризации здорового образа жизни, развивает скорость, ловкость и выносливость. Так же на площадке пройдут соревнования по данному виду спорта.
13:00 - 17:00	Зона армрестлинг	Армрестлинг зона – это площадка на открытом воздухе со специализированными столами, которые оборудованы упорами для данного вида спорта. За столами проходит борьба на руках между двумя участниками. Так же на площадке пройдут соревнования по данному виду спорта. Посетить зону может каждый желающий без особой подготовки.
13:00 - 17:00	Русский жим	Зона русского жима: здесь расположены специальные скамьи и штанги с разным весом. Зона предназначена для профессионалов данного вида спорта и людей, не имеющих подготовки. Смысл зоны состоит в том, чтобы поднять штангу определённого веса некоторое количество раз. Так же на площадке пройдут соревнования по данному виду спорта.
13:00 - 17:00	Зона панна-футбола	Панна-футбол - это зона, оборудованная специальной круглой металлической площадкой, которую игроки называют «клеткой». В ней друг напротив друга установлены мини ворота. Для игры используется специальный мяч. В зоне клетки можно принимать участие двум игрокам. Так же на площадке пройдут соревнования по данному виду спорта.
13:00 - 17:00	Зона паркур	Паркур-площадка оснащена специально созданными конструкциями разных форм и размеров, напоминающих мини горки. Цель площадки - преодоление различных конструкций паркура с помощью прыжков. Зона будет интересна как детям, так и взрослым и не имеет ограничений. Так же на площадке пройдут соревнования по данному виду спорта.
13:00 - 17:00	Зона стритбол	Площадка по стритболу — это баскетбольные поля, с двумя кольцами по торцам площадки. Здесь можно поучаствовать в соревнованиях, поиграть и испытать свои силы развивая ловкость, скорость и меткость. Так же на площадке пройдут соревнования по данному виду спорта. Площадка предназначена для любого уровня подготовки.

13:00 - 17:00	Зона ГТО	Зона ГТО: здесь размещено оборудование для сдачи норм ГТО, виды дисциплин участвующих в сдаче норм наклон, стрельба, прыжок. Одной из целей проведения ГТО является сохранения и возрождения лучших национальных традиций.
Соревнования и мастер-классы		
12.00 - 14.00	Забег	Забег в свободном темпе по кругу стадиона на 1221 метр (год рождения святого благоверного князя Александра Невского), участником может стать любой желающий. Регистрация доступна с 12:00 до 13:00. Регистрация на площадке обязательна. Забег стартует в 13:00.
13.00 - 14.30	Шоу со сцены	На сцене пройдет шоу из различных видов активностей и творческих выступлений. А именно: Барабанное шоу Силовое баланс шоу парное выступление силовых акробатов на баланс-борде Зумба марафон разминка перед забегом в формате зумба тренировки Гиревое шоу жонглирование гирями, лопание грелок, поднимание людей за пояс
13.00 - 14.30	Мастер-классы	На фестивале расположены зоны с мастер классами по следующим направлениям: - Спортивный лабиринт - лапта - городки - диск гольф - дартс - жонглирование - баланс борд - самбо Попробовать свои силы может любой желающий без специальной подготовки.
13.00 - 14.30	Квесты	Пройдите квесты на фестивале в спортивных и развлекательных локациях. Что бы поучаствовать нужно найти на карте фестиваля шатер регистрации на квест. Зарегистрироваться и получить бюллетень с испытаниями. Для участия в розыгрыше призов, нужно пройти минимум 7 станций. После окончания времени квеста, нужно передать бюллетень с отметками о прохождении зон квеста на главную сцену волонтеру. Розыгрыш будет проходить с главной сцены, с помощью лототрона будут выбраны несколько победителей.

<p>13.00 - 14.30</p>	<p>Соревнования</p>	<p>Соревнования пройдут по следующим видам спорта: - воркаут; - гиревой спорт; - армрестлинг; - русский жим; - стритбол; - паркур / фриран; - панна футбол</p>
<p>Культурно-развлекательная программа</p>		
<p>12.00 - 17.30</p>	<p>Кузница</p>	<p>На мастер-классе все желающие смогут, используя техники XIII века, создать себе памятный сувенир из металла – гвоздь новгородский, гривну ручную или же вилку «единозубную».</p>
<p>12.00 - 17.30</p>	<p>Кожевенная изба</p>	<p>На этом мастер-классе каждый сможет попробовать себя в роли мастера по коже и создать под руководством опытного специалиста уникальный памятный сувенир из этого материала. Вы сможете изготовить брелоки и браслеты с индивидуальным дизайном, которые станут особенным напоминанием о мастер-классе.</p>
<p>12.00 - 17.30</p>	<p>Свечная изба</p>	<p>На этом мастер-классе каждый сможет попробовать себя в искусстве создания восковых свечей в стиле XIII века, используя одну из двух техник: «свечной ящик» или «литые свечи». Это не только интересное занятие для людей всех возрастов, но и отличный шанс создать функциональный сувенир — восковую свечу, которая останется на память.</p>
<p>12.00 - 17.30</p>	<p>Литейная</p>	<p>Локация на которой всякий желающий сможет создать себе памятный сувенир используя технологию отливки.</p>
<p>12.00 - 17.30</p>	<p>Набоячная изба</p>	<p>На мастер-классе все желающие смогут создать свой собственный платок с авторским узором используя древнее искусство набойки рисунка по ткани.</p>
<p>12.00 - 17.30</p>	<p>Средневековая школа</p>	<p>На мастер-классе все желающие смогут узнать больше о старорусской грамоте и научиться писать в стиле средневековой русской каллиграфии или же создать собственную берестяную грамоту. Кроме того, на площадке будет работать выставка старопечатных книг на старославянском языке.</p>